Un pequeño texto ensayo de san michel **h**acerca del juego de verdad "ciencia" quizas aplicado a la auto medicina o psicologia, o la categoria que se quiera poner.
Analiza las técnicas que forman la tecnología del yo en grecia y en el cristianismo primitivo, en ésta primera la conducta moral era el "cuidado de si" en la segunda "el conocimiento de si".
La condena moral que conduce a cierto tipo de puritanismo tiene tradicion en el conocimiento de si para la renuncia de si.
Este ensayo sería un ayudin para apropiarse de herramientas teoricas, no toqueteadas por el cristianismo, que identifiquen y modifiquen las actitudes construidas involuntariamente y tener una exitencia un poco mas llevadera.

✂ ¡Pude complementarse con los videos de youtube "perreo y filosofia de la alegria"!

La propiedad privada es un robo

♍ ♎

Bacanal de falsificaciones en el reino de lo artificial ♒

Michel Foucault

TECNOLOGIAS DEL YO

tiene su modelo en el martirio. En la exomologēsis, el pecador ha de «matarse» a sí mismo a través de maceraciones ascéticas. Ya sea a través del martirio o de la obediencia al maestro, la revelación del yo es la renuncia al propio yo. En la exagoreusis, uno muestra por otra parte que, al verbalizar los pensamientos y al obedecer permanentemente al maestro, se está renunciando al deseo y al yo propios. La práctica permanece desde el principio del cristianismo hasta el siglo XVII. La inauguración de la penitencia en el siglo XIII significa un paso importante en su desarrollo.

El tema de la renuncia a sí mismo es muy importante. A lo largo de todo el cristianismo existe una correlación entre la revelación del yo, dramática o verbalmente, y la renuncia al yo. Al estudiar estas dos técnicas, mi hipótesis es que la segunda, la verbalización, se vuelve más importante. Desde el siglo XVIII hasta el presente, las técnicas de verbalización han sido reinsertadas en un contexto diferente por las llamadas ciencias humanas para ser utilizadas sin que haya renuncia al yo, pero para constituir positivamente un nuevo yo. Utilizar estas técnicas sin renunciar a sí mismo supone un cambio decisivo.

Cuando comencé a estudiar las reglas, deberes, y prohibiciones de la sexualidad, los impedimentos y las restricciones con que estaba relacionada, mi objetivo no eran simplemente los actos permitidos y prohibidos, sino los sentimientos representados, los pensamientos, los deseos que pudieran ser experimentados, los impulsos que llevaban a buscar dentro de sí cualquier sentimiento oculto, cualquier movimiento del alma, cualquier deseo disfrazado bajo formas ilusorias. Existe una diferencia significativa entre las prohibiciones sobre la sexualidad y las demás prohibiciones. A diferencia de lo que ocurre con otras prohibiciones, las prohibiciones sexuales están continuamente relacionadas con la obligación de decir la verdad sobre sí mismo.

Se pueden objetar dos hechos: el primero es que la confesión desempeñó un papel importante en las instituciones penales y religiosas en todo tipo de faltas, no sólo en las referidas al sexo. Pero la tarea de analizar el propio deseo sexual siempre es más importante que la de analizar cualquier otro tipo de pecado.

También soy consciente de la segunda objeción: la conducta sexual, más que cualquier otra, estaba sometida a reglas muy estrictas de secreto, decencia y modestia, de tal modo que la sexualidad se relaciona de una forma extraña y compleja, a la vez con la prohibición verbal y con la obligación de decir la verdad, así como con el hecho de esconder lo que se hace y con el descifrar lo que uno es.

La asociación de la prohibición y de la fuerte incitación a hablar es un rasgo constante de nuestra cultura. El tema de la renuncia a la carne estaba ligado al de la confesión del monje alabad, y a la necesidad de informarle de todo lo que se le ocurría.

Llegué a concebir un proyecto bastante curioso: no se trataba de estudiar la evolución de la conducta sexual, sino la proyección de una historia de las relaciones entre la obligación de decir la verdad y las prohibiciones sobre la sexualidad. Mi pregunta era: ¿cómo se obligó al sujeto a descifrarse a sí mismo respecto a lo que estaba prohibido? Es una

pregunta sobre la relación entre el ascetismo y la verdad.

Max Weber dejó planteada la pregunta: si uno quiere conducirse racionalmente y regular su acción de acuerdo con principios verdaderos, ¿a qué parte de su yo debe uno renunciar? ¿Cuáles el ascético precio de la razón? ¿A qué tipo de ascetismo debe uno someterse? Yo planteo la pregunta opuesta: ¿de qué forma han requerido algunas prohibiciones el precio de cierto conocimiento de sí mismo? ¿Qué es lo que uno debe ser capaz de saber sobre sí para desear renunciar a algo?

Así llegué a la hermenéutica de las tecnologías del yo en las costumbres del paganismo y del cristianismo primitivo. Encontré ciertas dificultades en este estudio porque estas prácticas no son bien conocidas. En primer lugar, el cristianismo siempre se ha interesado más por la historia de sus creencias que por la historia de sus prácticas. En segundo lugar, tal hermenéutica jamás se organizó en un cuerpo de doctrina como el de las hermenéuticas textuales. Tercero, la hermenéutica del yo ha sido a menudo confundida con teologías del alma: concupiscencia, pecado y envilecimiento. Cuarto, la hermenéutica del yo ha sido difundida en la cultura occidental a través de numerosos canales e integrada en varios tipos de actitudes y experiencias; se hace, por lo tanto, difícil aislarla y separarla de nuestras propias experiencias espontáneas.

Contexto de estudio

Mi objetivo, desde hace más de veinticinco años, ha sido el de trazar una historia de las diferentes maneras en que, en nuestra cultura, los hombres han desarrollado un saber acerca de sí mismos: economía, biología, psiquiatría, medicina y penología. El punto principal no consiste en aceptar este saber como un valor dado, sino en analizar estas llamadas ciencias como «juegos de verdad» específicos, relacionados con técnicas específicas que los hombres utilizan para entenderse a sí

¿Cómo podemos ser los hermeneutas de nosotros mismos al hablar y al transcribir todos nuestros pensamientos? La confesión permite al maestro saber, gracias a su mayor experiencia y sabiduría, y, por lo tanto, aconsejar mejor. Incluso si el maestro, en su papel de poder discriminatorio, no dice nada, el hecho de haber expresado su pensamiento tendrá un efecto discriminatorio.

Casiano da un ejemplo del monje que robó pan. Al principio no lo puede reconocer. La diferencia entre los buenos y los malos pensamientos es que los malos pensamientos no pueden ser expresados sin dificultad, porque el mal está escondido y no dicho. Dado que los malos pensamientos no pueden expresarse sin dificultad y pudor, la diferencia cosmológica entre la luz y la oscuridad, entre la verbalización y el pecado, el secreto y el silencio, entre Dios y el diablo, puede no aparecer. El monje se prosterna entonces y se confiesa. Sólo cuando se ha confesado verbalmente sale el demonio de él. La expresión verbal es el momento crucial (Segunda conferencia del Abad Moses, II). La confesión es la marca de la verdad. La idea de la verbalización permanente es sólo un ideal. Nunca es completamente posible. Pero el precio de la expresión verbal permanente era convertir en pecaminoso todo lo que no se podía expresar.

Para concluir, existen en el cristianismo de los primeros siglos dos formas principales de descubrimiento de sí mismo, de mostrar la verdad acerca de sí. La primera es la exomologēsis, o expresión dramática de la situación del penitente como pecador, que le hace manifestar su estatuto de pecador. La segunda es lo que ha sido llamado en la literatura espiritual exagoreusis. Se trata de una analítica y continua verbalización de los pensamientos llevada a cabo en la relación de la más completa obediencia hacia otro. Esta relación está configurada por la renuncia al propio deseo de cada uno y a su propio yo.

Hay una gran diferencia entre la Exomologēsis y la exagoreusis, aunque debamos señalar el hecho de que poseen un elemento importante en común. No puede haber revelación sin renuncia. La exomologēsis

granos y la conciencia es como el almacén del molino. Nuestro papel, como el del molinero, consiste en escoger entre los granos malos y los que se pueden admitir en la molienda para proporcionar buena harina y buen pan para nuestra salvación.

Segundo, Casiano utiliza analogías militares (Primera Conferencia del Abad Serenus,5).Utiliza la analogía del oficial que ordena a los buenos soldados andar por la derecha, y a los malos por la izquierda. Debemos actuar como oficiales que dividen a los soldados en dos filas, los buenos y los malos.

Tercero, utiliza la analogía del cambista (Primera Conferencia del Abad Moses,20-22). La conciencia es el cambista del yo. Debe examinar monedas, su efigie, su metal, su procedencia. Debe pesarlas para comprobar si han sido usadas indebidamente. Igual que la imagen del emperador está presente en el dinero, así debe estar la imagen de Dios en nuestros pensamientos. Debemos verificar la calidad del pensamiento: ¿es real la efigie de Dios? ¿Cuáles su grado de pureza? ¿Está mezclado con algún deseo o concupiscencia? Encontramos, por otra parte, la misma imagen en Séneca pero con un sentido diferente.

Teniendo en cuenta que nuestro papel es el de ser cambistas permanentes de nosotros mismos, ¿cómo es posible hacer esta discriminación y reconocer si un pensamiento es de buena calidad? ¿Cómo puede llevarse a cabo activamente esta discriminación? Solamente hay una vía: contar todos los pensamientos a nuestro director, obedecer a nuestro maestro en todo, comprometernos a una verbalización permanente de todos nuestros pensamientos. Nada de esto sucede en el estoicismo. Por el hecho de contar no sólo sus pensamientos, sino los más leves movimientos de conciencia, sus intenciones, el monje se sitúa en una relación hermenéutica no sólo con respecto al maestro, sino también a sí mismo. Esta verbalización es la piedra de toque o la moneda del pensamiento.

¿Por qué es capaz la confesión de asumir este papel hermenéutico?

mismos.

A modo de contextualización, debemos comprender que existen cuatro tipos principales de estas «tecnologías», y que cada una de ellas representa una matriz de la razón práctica: 1) tecnologías de producción, que nos permiten producir, transformar o manipular cosas; 2) tecnologías de sistemas de signos, que nos permiten utilizar signos, sentidos, símbolos o significaciones; 3)tecnologías de poder, que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo defines o de dominación, y consisten en una objetivación del sujeto; 4) tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad.

Estos cuatro tipos de tecnologías casi nunca funcionan de modo separado, aunque cada una de ellas esté asociada con algún tipo particular de dominación. Cada una implica ciertas formas de aprendizaje y de modificación de los individuos, no sólo en el sentido más evidente de adquisición de ciertas habilidades, sino también en el sentido de adquisición de ciertas actitudes. Quise mostrar a la vez su naturaleza específica y su constante interacción. Es evidente, por ejemplo, la relación entre la manipulación de las cosas y la dominación en

El Capital, de Karl Marx, donde cada técnica de producción requiere la modificación de la conducta individual, no sólo de las habilidades sino también de las actitudes.

Habitualmente, se usan las dos primeras tecnologías en el estudio de las ciencias y de la lingüística. Han sido las dos últimas, las tecnologías del dominio y del sujeto, las que más han requerido mi atención. He intentado elaborar una historia de la organización del saber respecto a la dominación y al sujeto. Estudié la locura no con los términos del criterio de las ciencias formales, sino para mostrar cómo, mediante este

extraño discurso, era posible un cierto tipo de control de los individuos dentro y fuera de los asilos. Este contacto entre las tecnologías de dominación de los demás y las referidas a uno mismo es lo que llamo gobernabilidad.

Quizás he insistido demasiado en el tema de la tecnología de la dominación y el poder. Cada vez estoy más interesado en la interacción entre uno mismo y los demás, así como en las tecnologías de la dominación individual, la historia del modo en que un individuo actúa sobre sí mismo, es decir, en la tecnología del yo.

El desarrollo de las tecnologías del yo

Quisiera trazar el desarrollo de la hermenéutica del yo en dos contextos diferentes, históricamente contiguos: 1) la filosofía grecorromana en los dos primeros siglos a.C. del bajo imperio romano, y 2) la espiritualidad cristiana y los principios monásticos desarrollados en el cuarto y quinto siglos del final del alto imperio romano.

Además, quisiera discutir este tema no sólo en la teoría, sino en relación con un grupo de prácticas del final de la Antigüedad. Estas prácticas estaban constituidas en griego como epimelēsthai sautou, «el cuidado de sí», «la preocupación por sí», «el sentirse preocupado, inquieto por sí».

El precepto «ocuparse de uno mismo» era, para los griegos, uno de los principales principios de las ciudades, una de las reglas más importantes para la conducta social y personal y para el arte de la vida. A nosotros, esta noción se nos ha vuelto ahora más bien oscura y desdibujada. Cuando se pregunta cuál es el principio moral más importante en la filosofía antigua, la respuesta inmediata no es «Cuidarse de sí mismo», sino el principio délfico gnothi sauton («Conócete a ti mismo»).

Es posible que nuestra tradición filosófica haya enfatizado demasiado

tiene, sin embargo, como objeto la discriminación permanente entre los pensamientos que conducen a Dios y los que no. Esta preocupación continua por el presente, es diferente del recuerdo senequista de nuestros logros y su correspondencia con las reglas. Es aquello a lo cual los griegos hacían referencia con una palabra peyorativa: logismoi (reflexiones, razonamientos, pensamiento calculador).

Hay una etimología de logismoi en Casiano, pero no sé si es plausible: co-agitationes. El espíritu es pelukinetos, «perpetuamente en movimiento» (Primera conferencia del Abad Serenus,4). En Casiano, la movilidad de espíritu permanente es señal de debilidad. Distrae de la contemplación de Dios (Primera conferencia del Abad Nesterus,13).

El examen de conciencia consiste en intentar inmovilizar la conciencia y eliminar los movimientos del espíritu que le apartan a uno de Dios. Esto significa que debemos examinar cualquier pensamiento que se presente a la conciencia para comprobar la relación entre el acto y el pensamiento, la verdad y la realidad, para ver si hay algo en este pensamiento que mueva nuestro espíritu, provoque nuestro deseo o aleje nuestro espíritu de Dios. El examen se basa en la idea de una concupiscencia secreta.

Existen tres tipos principales de examen de sí mismo: primero, el examen de sí referido a los pensamientos en correspondencia con la realidad (cartesiano); segundo, el examen de sí referido a la manera en que nuestros pensamientos se relacionan con reglas (senequista);tercero, el examen de sí referido a la relación entre el pensamiento oculto y una impureza interior. En este momento comienza la hermenéutica cristiana del yo con su desciframiento de los pensamientos ocultos. Implica que hay algo escondido en nosotros mismos y que siempre nos movemos en una auto ilusión que esconde un secreto.

Para hacer esta clase de examen interior, dice Casiano, hemos de escrutarnos a nosotros mismos con el fin de atestiguar directamente nuestros propios pensamientos. Primero está la analogía del molino (Primera conferencia del Abad Moses,18). Los pensamientos son como

abarcar todos los aspectos de la vida monástica. No existe un solo elemento en la vida del monje que escape a esta relación fundamental y permanente de obediencia total al maestro. Juan Casiano recoge un antiguo principio de la tradición oriental: «Todo lo que el monje hace sin el permiso del maestro constituye un hurto». Aquí la obediencia es un control completo de la conducta por parte del maestro, y no un estado final de autonomía. Es un sacrificio de sí, del deseo propio del sujeto. Esta es la nueva tecnología del yo.

El monje debe tener permiso de su director para hacer cualquier cosa, incluso morir. Todo lo que hace sin permiso es robar. No hay ni un solo momento en el que el monje pueda ser autónomo. Incluso para convertirse él mismo en director, debe mantener un espíritu de obediencia. Debe mantener el espíritu de obediencia como un sacrificio permanente del control completo que de su conducta tiene el maestro. El yo debe constituirse a sí mismo a través de la obediencia.

La segunda característica de la vida monástica es que la contemplación se considera como el bien supremo. Es una obligación del monje dirigir continuamente sus pensamientos hacia aquella finalidad que es Dios y cerciorarse de que su corazón se halla lo suficientemente puro como para ver a Dios. La meta es la contemplación permanente de Dios.

La tecnología del yo, que se desarrolló a partir de la obediencia y de la contemplación en el monasterio, presenta algunas características peculiares. Casiano proporciona una explicación bastante clara de esta tecnología del yo, un principio de examen de sí que toma prestado de las tradiciones monásticas sirias y egipcias.

Esta tecnología de examen de sí mismo de origen oriental, dominada por la obediencia y la contemplación, tiene mucho más que ver con el pensamiento que con la acción. Séneca había insistido en la acción. Con Casiano el objeto no son las acciones pasadas del día, sino los pensamientos presentes. Como el monje debe continuamente volver sus pensamientos hacia Dios, debe escrutar el curso actual de su pensamiento. El escrutinio

el segundo principio y olvidado el primero. El principio délfico no era un principio abstracto referido a la vida, era un consejo práctico, una regla que había de ser observada para consultar al oráculo. «Conócete a ti mismo» quería decir: «No supongas que eres un dios». Otros comentaristas sugieren que significaba: «Ten seguridad de lo que realmente preguntas cuando vienes a consultar al oráculo».

En los textos griegos y romanos, la exhortación al deber de conocerse a sí mismo estaba siempre asociada con el otro principio de tener que preocuparse de sí, y fue esta necesidad de preocuparse de sí la que provocó que la máxima délfica se pusiera en práctica. Esto ha estado implícito en toda la cultura griega y romana, y explícito desde el Alcibíades de Platón. En los diálogos socráticos, en Jenofonte, Hipócrates y en la tradición neoplatónica desde Albino, uno tenía que preocuparse de sí mismo. Tenía que ocuparse uno mismo de sí mismo antes de que el principio délfico fuera puesto en práctica. Se produjo una subordinación del segundo principio al primero. Propongo tres ejemplos de ello.

En la Apología de Platón (29 e), Sócrates se presenta a sí mismo ante el juez como maestro de epimeleia heautou.«No os avergonzáis por la adquisición de la riqueza y por la reputación del honor», les dice, pero no os preocupáis por vosotros mismos, esto es, «por la sabiduría, la verdad y la perfección del alma». Por otra parte, él cuida de los ciudadanos para asegurarse de que se preocupan de sí: 1) su misión le había sido impuesta por los dioses, y no la abandonará más que con el último aliento; 2) no pide remuneración por su obra, es desinteresado, la lleva a cabo por benevolencia; 3) su misión es útil para la ciudad —más útil que la victoria militar ateniense en el Olimpo— porque al enseñar a la gente a ocuparse a sí misma de sí misma, le enseña a ocuparse de sí misma con la ciudad.

Ocho siglos más tarde se encuentra la misma noción y la misma frase en el tratado de Gregorio Niceno sobre la virginidad, pero con un sentido completamente distinto. Gregorio no se refería al movimiento por el cual

uno se preocupa de sí mismo y de la ciudad, se refería al movimiento por el cual uno renuncia al mundo y al matrimonio y se despega a sí mismo de la carne y, con virginidad de espíritu y de cuerpo, recobra la inmortalidad de la cual ha sido privado. En el comentario a la parábola del dracma (Lucas, 15: 8-10), Gregorio exhorta a encender la lámpara y a revolver la casa y buscar, hasta que brillando en la sombra se descubra el dracma. Con el fin de recobrar la eficacia que Dios ha grabado en el alma y que el cuerpo ha deslustrado, uno debe preocuparse de sí y buscar por cada esquina del alma (De Virg.12).

Podemos ver que el ascetismo cristiano, como la filosofía antigua, se coloca bajo el signo del cuidado de sí. La obligación de conocerse a sí mismo es uno de los elementos de su preocupación central. Entre los dos extremos —Sócrates y Gregorio Niceno— el cuidado de sí constituyó no sólo un principio sino una práctica constante.

Tengo dos ejemplos más. El primer texto epicúreo que sirvió como manual de moral fue la Carta a Meneceo (Diógenes Laercio, 10-122-38). Epicuro escribe que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para ocuparse uno mismo de su propia alma. Uno debería filosofar cuando es joven y también cuando es viejo. Era una tarea que había que cumplir a lo largo de toda la vida. Las enseñanzas sobre la vida cotidiana se organizaban alrededor del cuidado de sí con el fin de ayudar a cada miembro del grupo en la obra mutua de salvación.

Otro ejemplo proviene de un texto alejandrino. Sobre la vida contemplativa, de Filón de Alejandría. Describe un oscuro y enigmático grupo en la periferia entre la cultura helenística y la hebraica, llamado los Therapeutae, y marcado por su religiosidad. Se trataba de una comunidad austera, consagrada a la lectura, a la meditación conciliadora, a la oración individual y colectiva, y a las reuniones y banquetes espirituales (agape, «fiesta»). Estas prácticas procedían de la principal tarea: el cuidado de sí (De Vita Cont.36).

Este es el punto de partida para un posible análisis sobre el cuidado

VI

En el siglo IV encontramos una tecnología muy distinta para descubrir el yo, la exagouresis, mucho menos famosa que la exomologēsis, pero más importante. Esta es una reminiscencia de los ejercicios de verbalización relacionados con el profesor/maestro de las escuelas filosóficas paganas. Podemos ver cómo varias técnicas estoicas del yo han sido transferidas a las técnicas cristianas espirituales.

Al menos un ejemplo de examen de sí, propuesto por Juan Crisóstomo, tenía exactamente la misma forma y el mismo carácter administrativo que el descrito por Séneca en el De Ira. Por la mañana debemos contabilizar nuestros gastos, y por la tarde debemos pedirnos a nosotros mismos las cuentas de nuestra propia conducta, con el fin de examinar qué es aquello que nos resulta provechoso y perjudicial, con oraciones en lugar de palabras indiscretas. Este es exactamente el estilo del examen de sí senequista. También es importante advertir que este examen de sí es poco frecuente en la literatura cristiana.

La práctica del examen de sí, muy desarrollada y elaborada en el cristianismo monástico, es diferente del examen de sí senequista, y muy diferente del de Crisóstomo y del de la exomologēsis. Este nuevo tipo de práctica debe ser entendido desde el punto de vista de dos principios de la espiritualidad cristiana: la obediencia y la contemplación.

En Séneca, la relación entre el discípulo y el maestro era importante, pero era instrumental y profesional. Se fundaba en la capacidad del maestro de guiar al discípulo hasta una vida feliz y autónoma a través del buen consejo. La relación terminaba en cuanto el discípulo accedía a esta vida.

Por una serie muy larga de motivos, la obediencia tenía un carácter muy distinto en la vida monástica. Difiere del tipo grecorromano de relación con el maestro en el sentido de que la obediencia no se basa solamente en la necesidad del perfeccionamiento de sí, sino que debe

si quiere ser curado. Otro modelo, menos frecuente, era el modelo del tribunal del juicio. Uno siempre aplaca a su juez confesando sus faltas. El pecador desempeña el papel del diablo como lo hará el diablo el día del juicio final.

El modelo más importante utilizado para explicar la exomologēsis era el modelo de la muerte, de la tortura, del martirio. Las teorías y las prácticas de la penitencia se elaboraban en torno al problema del hombre que prefiere morir antes de comprometerse o abandonar su fe. La manera en la que el mártir se enfrenta a la muerte es el modelo del penitente. Para que el reincidente fuera integrado en la Iglesia debía exponerse a sí mismo voluntariamente al martirio ritual. La penitencia es la consecuencia del cambio, de la ruptura consigo mismo, con el pasado y con el mundo. Es una forma de mostrar que se es capaz de renunciar a la vida y a sí mismo, demostrar que se es capaz de enfrentarse a la muerte y aceptarla. La penitencia del pecado no tiene como objetivo el establecimiento de una identidad, pero sirve, en cambio, para señalar el rechazo del yo, la renuncia a sí mismo: Ego non sum, ego. Esta fórmula se halla en el centro de la publicatio sui. Representa una ruptura con la identidad pasada. Los gestos ostentosos tienen por función mostrar la verdad del estado en el que se encuentra el pecador. La revelación de sí es al mismo tiempo destrucción de sí.

La diferencia entre las tradiciones estoica y cristiana se debe a que en la tradición estoica el examen de sí, el juicio y la disciplina muestran el camino al conocimiento de sí mediante la sobreimposición de la verdad de cada uno a través de la memoria, esto es, memorizando reglas. En la exomologēsis el penitente alcanza la verdad sobre sí por medio de una ruptura y una disociación violentas. Es importante insistir en que la exomologēsis no es verbal. Es simbólica, ritual y teatral.

de sí en la cultura anti-gua. Me gustaría analizar la relación entre el cuidado y el conocimiento de sí en la cultura anti-gua, la relación que había en las tradiciones grecorromanas y cristianas entre el cuidado de sí y el principio demasiado conocido del «Conócete a ti mismo», puesto que se trata de distintas formas de cuidado, se trata de distintas formas del yo.

Resumen

Existen varias razones por las cuales el «Conócete a ti mismo» ha oscurecido el «Cuídate a ti mismo». En primer lugar, ha habido una profunda transformación en los principios morales de la sociedad occidental. Nos resulta difícil fundar una moralidad rigurosa y principios austeros en el precepto de que debemos ocuparnos de nosotros mismos más que de ninguna otra cosa en el mundo. Nos inclinamos más bien a considerar el cuidarnos como una inmoralidad y una forma de escapar a toda posible regla. Hemos heredado la tradición de moralidad cristiana que convierte la renuncia de sí en principio de salvación. Conocerse a sí mismo era paradójicamente la manera de renunciar a sí mismo.

También somos herederos de una tradición secular que respeta la ley externa como fundamento de la moralidad. ¿Cómo puede entonces el respeto de sí ser la base de la moralidad? Somos los herederos de una moral social que busca las reglas de la conducta aceptable en las relaciones con los demás. Desde el siglo XVI, la crítica a la moral establecida ha sido emprendida en nombre de la importancia que tiene el reconocimiento y el conocimiento del yo. Por este motivo, resulta difícil considerar el interés por uno mismo como compatible con la moralidad. El «Conócete a ti mismo» ha oscurecido al «Preocúpate de ti mismo», porque nuestra moralidad insiste en que lo que se debe rechazar es el sujeto.

La segunda razón es que en la filosofía teorética, de Descartes a Husserl, el conocimiento del yo (el sujeto pensante) adquiere una importancia

creciente como primera etapa en la teoría del conocimiento.

Resumiendo: ha habido una inversión entre la jerarquía de los dos principios de la Antigüedad, «Preocúpate de ti mismo» y «Conócete a ti mismo». En la cultura grecorromana el conocimiento de sí se presentaba como la consecuencia de la preocupación por sí. En el mundo moderno, el conocimiento de sí constituye el principio fundamental.

II

La primera elaboración filosófica del interés por el cuidado de sí que quisiera considerar es la que se encuentra en el Alcibíades I de Platón. La fecha de su redacción es incierta y puede que sea un diálogo platónico falso. No es mi intención estudiar las fechas, sino solamente señalar las principales características del cuidado de sí inscritas en el centro del diálogo.

Los neoplatónicos de los siglos III y IV a.C. muestran la significación concedida a este diálogo y la importancia que asumió en la tradición clásica. Querían organizar los diálogos platónicos a la vez como pedagogía y matriz del saber enciclopédico. Consideraban el Alcibíades como el primer diálogo de Platón, era el primero en leerse y el primero en estudiarse. Era el arche. En el siglo II Albino dijo que cada joven dotado que quisiera mantenerse alejado de la política y practicar las virtudes, debía estudiar el Alcibíades. Este diálogo servía de punto de partida y de programa para toda la filosofía platónica. «El cuidado de sí» era el primer principio. Me gustaría analizar en el Alcibíades esta preocupación por uno mismo en tres aspectos.

1.¿Cómo se introduce la cuestión en el diálogo? ¿Cuáles son las razones que llevan a Alcibíades y a Sócrates a la noción de cuidado de sí?

Alcibíades está a punto de empezar su vida pública y política. Desea

es evidente en numerosos textos. Cipriano, por ejemplo, habla de exhibiciones de poder y de modestia. La penitencia no es nominal sino dramática.

Probar el sufrimiento, demostrar la vergüenza, hacer visible la humildad, éstos son los rasgos principales de la penitencia. En el cristianismo primitivo la penitencia es una forma de vida continuamente regida por la aceptación del tener que descubrirse a sí mismo. Debe estar visiblemente representada y acompañada por otras personas que reconozcan el ritual. Este enfoque duró hasta los siglos XV y XVI.

Tertuliano usa el término publicatio sui para caracterizar la exomologēsis. La publicatio sui está en relación con el examen diario de sí que recomienda Séneca, que era, sin embargo, completamente privado. Para Séneca, la exomologēsis o publicatio sui no implica un análisis verbal de los actos o pensamientos; se trata únicamente de expresión somática y simbólica. Lo que era privado para los estoicos era público para los cristianos.

¿Cuáles eran estas funciones? En primer lugar, la publicación era una forma de borrar el pecado y de restaurar la pureza adquirida por el bautismo. En segundo lugar, también se trataba demostrar al pecador tal y como era. Esta es la paradoja en el núcleo de la exomologēsis, borra el pecado y a la vez revela el pecador. La mayor parte del acto de penitencia no consistía en decir la verdad, sino en mostrar el verdadero ser lleno de pecados del pecador. No era una forma, para el pecador, de explicar sus pecados sino una manera de presentarse a sí mismo como pecador.

¿Por qué el hecho de la mostración debe borrar los pecados? La exposición es el corazón de la exomologēsis. Durante el cristianismo de los primeros siglos, los autores cristianos recurrían a tres modelos para explicar la relación entre la paradoja de borrar los pecados y la revelación de uno mismo.

El primer modelo es el médico: uno debe mostrar sus propias heridas

La exomologēsis consistía en un ritual de reconocimiento de sí mismo como pecador y penitente. Tenía varias características. Uno comenzaba siendo penitente entre cuatro y diez años, y este estatuto ya no le abandonaba nunca. Había una sujeción, y había reglas referidas al vestir y prohibiciones sobre el sexo. El individuo estaba marcado y, por lo tanto, no podía vivir la misma vida que los demás. Incluso después de su reconciliación, estaba sometido a cierto número de prohibiciones; no podía, por ejemplo, ni casarse ni ordenarse sacerdote.

Dentro de este estatuto se encuentra la obligación de la exomologēsis. El pecador solicita su penitencia. Visita al obispo y le pide que le imponga el estatuto de penitente. Debe justificar por qué desea este estatuto y ha de explicar cuáles son sus faltas. Esto no era una confesión, era una condición del estatuto. Más adelante, en la Edad Media, la Exomologēsis se convirtió en un ritual que tenía lugar al final del período de penitencia justo antes de la reconciliación. Esta ceremonia le situaba entre los cristianos. Cuando Tertuliano habla sobre esta ceremonia de reconocimiento, dice que el pecador ha de estar humillado ante la Iglesia, vistiendo una miserable camisa y cubierto de cenizas. Luego debe postrarse y besar las rodillas de sus hermanos (Sobre el arrepentimiento, 9-11). La Exomologēsis no es una conducta verbal, sino un reconocimiento dramático del estatuto propio de penitente. Mucho más adelante, en las Epístolas de Jerónimo, hay una descripción de la penitencia de Fabiola, una aristócrata romana. Durante esos días, Fabiola se encuentra en las filas de los penitentes. La gente lloraba con ella, confiriendo una dimensión dramática a su castigo público.

El reconocimiento también designa el proceso completo que el penitente experimenta en su estatuto durante años. Este es el resultado de la suma de una conducta penitencial manifiesta, así como el descubrimiento de sí. Los actos por los cuales se castiga a sí mismo no pueden distinguirse de los actos por los cuales se descubre a sí mismo. El auto castigo y la expresión voluntaria del yo están unidos. La relación

hablar ante la gente y ser todopoderoso en la ciudad. No se encuentra satisfecho con su estatuto tradicional, con los privilegios del nacimiento y de la herencia. Desea obtener un poder personal sobre todos, a la vez dentro y fuera de la ciudad. En este punto de la intersección y transformación interviene Sócrates y declara su amor por Alcibíades. Alcibíades no puede seguir siendo el amado, debe convertirse en el amante. Debe volverse activo en el juego político y amoroso. Además existe una dialéctica entre el discurso político y el erótico. Alcibíades lleva a cabo su transición con procedimientos específicos no solamente en política sino también en el amor.

Hay una ambivalencia evidente en el vocabulario político y erótico de Alcibíades. Durante su adolescencia Alcibíades fue deseable y tuvo varios admiradores, pero ahora que su barba empieza a crecer, sus admiradores desaparecen. Al comienzo, los había rechazado a todos en la flor de su belleza, porque quería ser el dominador y no el dominado. No quiso ser dominado en su juventud, pero ahora desea dominar a los demás. Este es el momento en el que aparece Sócrates, y consigue realizar lo que otros no han conseguido: hará que Alcibíades se someta pero en un sentido distinto. Establecerán un pacto: Alcibíades se someterá a su amante, Sócrates, no en un sentido físico sino espiritual. En la intersección entre la ambición política y el amor filosófico se encuentra el «cuidado de sí».

2. En esa relación, ¿por qué debe Alcibíades interesarse por sí y Sócrates interesarse por el interés de Alcibíades? Sócrates pregunta a Alcibíades por su capacidad personal y por la naturaleza de su ambición. ¿Conoce el significado de la regla de la ley, de la justicia o de la concordia? Queda claro que Alcibíades no sabe nada. Sócrates le exige que compare su educación con la de los reyes persas y espartanos, sus rivales. Los príncipes persas y espartanos tienen maestros en sabiduría, justicia, templanza y valor. Por comparación, la educación de Alcibíades es la de un viejo e ignorante esclavo. No conoce estas cosas y no puede, por

lo tanto, pretender llegar por sí mismo al conocimiento. Pero, según Sócrates, no es demasiado tarde. Para ayudarle a que logre sobresalir —a adquirir technē — Alcibíades debe proponérselo, debe preocuparse de sí. ¿Cuál es el conocimiento que busca? Está apurado y confuso. Sócrates le anima a que tenga valor.

En Alcibíades127 d encontramos la primera aparición de la frase epimelēsthai sautou. El cuidado de sí siempre se refiere a un estado político y erótico activo.

Epimelēsthai expresa algo mucho más serio que el simple hecho de prestar atención. Incluye varias cosas: el preocuparse de sus posesiones y de su salud. Siempre es una actividad real y no sólo una actitud. Se usa por referencia a la actividad del labrador, que atiende a sus campos, a su rebaño, a su casa, o al trabajo del rey, que se preocupa de su ciudad y de los ciudadanos, o referido al culto a los antepasados o a los dioses, o bien, incluso, como término médico que significa el hecho del cuidado. Llama mucho la atención que el cuidado de sí en el Alcibíades esté directamente relacionado con una pedagogía defectuosa, que tiene por objeto la ambición política y un momento específico de la vida.

3. El resto del texto se refiere al análisis de esta noción de epimelēsthai, «ocuparse de sí mismo». Se divide en dos preguntas: ¿qué es este sí mismo al que hay que cuidar y en qué consiste este cuidado?

En primer lugar, ¿qué es el sí (29 b)? El sí es un pronombre reflexivo y tiene dos sentidos. Auto significa «lo mismo», pero también implica la noción de identidad. El sentido más tardío desplaza la pregunta desde «¿Qué es este sí mismo?» hasta «¿Cuál es el marco en el que podré encontrar mi identidad?»

Alcibíades intenta encontrar este sí en un movimiento dialéctico. Cuando uno se preocupa del cuerpo, uno no se preocupa de sí. El sí no es el vestir, ni los instrumentos, ni las posesiones. Ha de encontrarse en el principio que usa esos instrumentos, un principio que no es del cuerpo sino del alma. Uno ha de preocuparse por el alma: ésta es la principal

El cristianismo requiere otra forma de verdad diferente de la de la fe. Cada persona tiene el deber de saber quién es, esto es, de intentar saber qué es lo que está pasando dentro de sí, de admitir las faltas, reconocer las tentaciones, localizar los deseos, y cada cual está obligado a revelar estas cosas o bien a Dios, o bien a la comunidad, y, por lo tanto, de admitir el testimonio público o privado sobre sí. Las verdaderas obligaciones de la fe y respecto a sí mismo están ligadas entre sí. Este vínculo permite la purificación del alma, imposible sin un conocimiento de sí mismo.

No sucede lo mismo en la tradición católica que en la reformista. Pero las principales características de ambas son un conjunto de obligaciones referidas a la verdad que conciernen a la fe, los libros, el dogma, y una de ellas a la verdad, el corazón y el alma. El acceso a la verdad no puede concebirse sin la pureza del alma. La pureza del alma es una consecuencia del conocimiento de sí y una condición para comprender el texto; en Agustín: Quis facit veritatem (producir la verdad en sí mismo, acceder a la verdad).

Me gustaría analizar las formas mediante las cuales, con el fin de acceder a la luz, la Iglesia concibió la iluminación: el descubrimiento del yo. El sacramento de penitencia y de confesión de los pecados son innovaciones más bien tardías. Los cristianos de los primeros siglos tenían distintas maneras de descubrir y de descifrar la verdad acerca de sí. Una de las dos formas principales de revelación del yo puede caracterizarse por la palabra exomologēsis o «reconocimiento del hecho». Incluso los padres latinos utilizaron el término griego sin traducción exacta. Para los cristianos significaba reconocer públicamente la verdad de su fe o reconocer públicamente que eran cristianos.

La palabra también tenía un sentido penitencial. Cuando un pecador busca penitencia, debe visitar al obispo y pedirla. En el cristianismo primitivo, la penitencia no era un acto o un ritual, sino un estatuto impuesto a alguien que había cometido pecados muy serios.

recogen sus sueños y explican cómo hay que interpretarlos. Creía que en la interpretación de los sueños recibimos consejos de los dioses sobre los remedios para las enfermedades. Con este trabajo nos encontramos en la encrucijada de dos tipos de discursos. La matriz de los Discursos sagrados no es la transcripción de las actividades cotidianas del yo, sino la inscripción ritual de las plegarias a los dioses que le han curado a uno.

V

Quisiera examinar el esquema de una de las técnicas principales del yo durante el cristianismo primitivo, una especie de juego de la verdad. Para ello debo basarme en la transición de la cultura pagana a la cristiana, donde es posible discernir con claridad continuidades y discontinuidades.

El cristianismo pertenece a las religiones de salvación. Es una de aquellas religiones que, en principio, deben conducir al individuo de una realidad a otra, de la vida a la muerte, del tiempo a la eternidad. Para conseguirlo, el cristianismo ha impuesto una serie de condiciones y de reglas de conducta con el fin de obtener cierta transformación del yo.

El cristianismo no es tan sólo una religión de salvación, es una religión confesional. Impone obligaciones muy estrictas de verdad, dogma y canon, más de lo que hacen las religiones paganas. Las obligaciones referidas a la verdad de creer tal o cual cosa eran y son todavía muy numerosas. El deber de aceptar un conjunto de obligaciones, de considerar cierto número de libros como verdad permanente, de aceptar las decisiones autoritarias en materia de verdad, el no sólo creer ciertas cosas sino el demostrar que uno las cree y el aceptar institucionalmente la autoridad, son todas características del cristianismo.

actividad en el cuidado de sí. El cuidado de sí es el cuidado de la actividad y no el cuidado del alma como sustancia.

La segunda pregunta es: ¿cómo debemos cuidar este principio de actividad, el alma? ¿En qué consiste este cuidado? Uno debe saber en qué consiste el alma. El alma no puede conocerse a sí misma más que contemplándose en un elemento similar, un espejo. Así, debe contemplar el elemento divino. En esta contemplación divina, el alma será capaz de descubrir las reglas que le sirvan de base únicamente para la conducta y la acción política. El esfuerzo del alma por conocerse a sí misma es el principio sobre el cual solamente puede fundarse la acción política, y Alcibíades será un buen político en la medida en que contemple su alma en el elemento divino.

Con frecuencia la discusión gravita en torno al principio délfico y se plantea en términos de «Conócete a ti mismo». El cuidado de sí consiste en el conocimiento de sí. El conocerse a sí mismo se convierte en el objeto de la búsqueda del cuidado de sí. La ocupación consigo mismo y las actividades políticas están relacionadas. El diálogo se termina cuando Alcibíades sabe que debe preocuparse por él mismo examinando su alma.

El texto inicial aclara el contexto histórico del precepto «Cuidarse a sí mismo» y plantea cuatro problemas principales que perduran a lo largo de toda la Antigüedad, a pesar de que las soluciones ofrecidas difieren de las de Platón en el Alcibíades.

En primer lugar, aparece el problema de la relación entre estar ocupado consigo mismo y la actividad política. En los últimos períodos helenistas e imperiales, la cuestión se presenta en forma de alternativa: ¿cuándo es preferible alejarse de la actividad política para ocuparse uno de sí mismo?

En segundo lugar, existe el problema de la relación entre estar ocupado consigo mismo y la pedagogía. Para Sócrates, ocuparse uno de sí mismo es el deber de un hombre joven, pero más tarde, durante el

período helenístico, se considera como una obligación permanente que dura toda una vida.

Se da, en tercer lugar, el problema de la relación entre el cuidado de sí y el conocimiento de sí. Platón concedió prioridad a la máxima délfica «Conócete a ti mismo». La posición privilegiada del «Conócete a ti mismo» es característica de todos los platónicos. Más adelante, en los períodos helenísticos y grecorromanos, esto se invierte. El acento no se colocaba en el conocimiento de sí sino en el cuidado de sí. Este último adquirió autonomía e incluso preeminencia como solución filosófica.

En cuarto lugar, se plantea el problema de la relación entre el cuidado de sí y el amor filosófico, o la relación con un maestro.

En los períodos helenísticos e imperiales, la noción socrática de «cuidado de sí» se convirtió en un tema filosófico común y universal. «El cuidado de sí» estaba aceptado por Epicuro y sus sucesores, por los cínicos, y por estoicos como Séneca, Rufus y Galeno. Los pitagóricos prestaron atención a la noción de una vida ordenada en común. Este tema del cuidado de sí no era un consejo abstracto, sino una actividad extensa, una red de obligaciones y servicios para el alma. Siguiendo al propio Epicuro, los epicúreos creían que nunca es demasiado tarde para ocuparse de sí mismo. Los estoicos dicen que se debe atender a uno mismo: «Retírate en ti mismo y permanece allí». Luciano parodió esta noción. Se trataba de una actividad muy difundida, y llegó a originar una competición entre los retóricos y los que se volvían hacia sí, y, en particular, hacia la cuestión del papel del maestro.

Evidentemente, eran charlatanes. Pero algunos individuos se lo tomaron en serio. En general, se estaba de acuerdo en que lo mejor era pararse a pensar un poco. Plinio aconseja a una migo que se aparte algunos minutos al día o varias semanas y meses para retirarse dentro de sí. Esto era un ocio activo: estudiar, leer, prepararse para los reveses de la fortuna o para la muerte. Era una meditación y una preparación.

y comprueba sus reacciones durante este paseo. El objetivo de ambos ejercicios es el control de las representaciones, y no el desciframiento de la verdad. Son recordatorios que permiten conformarse a las reglas frente a la adversidad. En las pruebas de Epicteto y de Casiano se describe palabra por palabra una máquina de censura pre-freudiana. Para Epicteto, el control de las representaciones no significa descifrar sino recordar los principios de acción y, por lo tanto, percibir a través del examen de uno mismo si gobiernan la propia vida. Es un tipo de autoexamen permanente. Cada cual ha de ser su propio censor. La meditación sobre la muerte es la culminación de todos estos ejercicios.

Además de las cartas, examen y askesis, debemos evocar una cuarta técnica en el examen de sí, la interpretación de los sueños. La mayoría de los estoicos son críticos y escépticos acerca de semejante interpretación. Pero, sin embargo, ha permanecido una práctica popular y general. Había expertos que eran capaces de escribir libros para enseñar a la gente a interpretar sus propios sueños. Había muchísima literatura sobre cómo hacerlo, pero el único manual de sueños que nos ha llegado es La interpretación de los sueños, por Artemidoro (siglo II a. C.). La interpretación del sueño era importante porque en la Antigüedad el sentido de un sueño anunciaba un acontecimiento futuro.

Mencionaré otros dos documentos relacionados con la importancia de la interpretación de los sueños en la vida cotidiana. El primero es de Sinesio de Cirene, del siglo IV. Era un hombre culto y conocido. A pesar de no ser cristiano, pidió ser obispo. Sus observaciones sobre los sueños eran interesantes, porque la adivinación pública estaba prohibida para evitar malas noticias al emperador. Cada cual debía, por consiguiente, interpretar sus propios sueños, uno tenía que ser su propio intérprete. Para hacerlo se debía recordar no sólo los propios sueños, sino los acontecimientos de antes y después. Se debía recordar lo que había pasado cada día, la vida diurna y nocturna.

Los Discursos sagrados de Aelio Aristide, escritos en el siglo II,

exquisitos. Se llama entonces a sus esclavos y se les entrega estos platos deliciosos, tomándose la comida que ha sido preparada para ellos. Otro ejemplo es el de la carta dieciocho de Séneca a Lucilio. Se prepara uno para un gran día de fiesta mediante actos de mortificación de la carne para convencerse de que la pobreza no es un infierno y que se es capaz de soportarla.

Entre estos dos extremos de ejercicio intelectual y de ejercicio en la realidad, melete y gymnasia, existen series completas de posibilidades intermedias. Epicteto proporciona el mejor ejemplo de un caso intermedio entre estos dos polos. Quiere vigilar continuamente las representaciones, técnica que culmina con Freud. Hay dos metáforas importantes desde este punto de vista: el vigía, que no admite a nadie en la ciudad si esa persona no puede demostrar quién es (debe ser un «vigilante» del flujo del pensamiento) y el cambista, que comprueba la autenticidad de la moneda, la mira, la pesa y la verifica. Debemos ser cambistas de nuestras representaciones de los pensamientos, examinándolas con atención, verificándolas, comprobando su metal, su peso, su efigie.

La misma metáfora del cambista se encuentra en los estoicos y en la literatura primitiva cristiana, pero con diferentes significaciones. Cuando dice Epicteto que se debe ser un cambista, quiere decir que en cuanto una idea se presenta al espíritu hay que pensar cuáles son las reglas que se deben aplicar para evaluarla. Para Juan Casiano, ser un cambista y observar los propios pensamientos significa algo muy distinto: significa que hay que intentar descifrar si en la raíz del movimiento que a uno le proporcionan sus representaciones, hay o no concupiscencia del deseo: si tu pensamiento inocente tiene orígenes demoníacos, si estás seducido por algo esencial, quizás oculto, la moneda de tu pensamiento.

En Epicteto existen dos ejercicios: los sofísticos y los éticos. Los primeros proceden de la escuela: son juegos de preguntas y respuestas. Esto debe ser un ejercicio ético, es decir, debe aportar una lección moral. Los segundos son ejercicios ambulatorios. Por la mañana se va uno a pasear,

Escribir también era importante en la cultura del cuidado de sí. Una de las características más importantes de este cuidado implicaba tomar notas sobre sí mismo que debían ser releídas, escribir tratados o cartas a los amigos para ayudarles, y llevar cuadernos con el fin de reactivar para sí mismo las verdades que uno necesitaba. Las cartas de Séneca son un ejemplo de este ejercicio de sí.

En la vida política tradicional, la cultura oral predominaba por doquier. Pero el desarrollo de las estructuras administrativas y burocráticas del período imperial aumentaron el volumen y el papel de la escritura en la esfera política. En los escritos de Platón, los diálogos abrieron el camino a los pseudo diálogos literarios. Pero, en la edad helenística prevaleció la escritura, y la verdadera dialéctica pasó a la correspondencia. El cuidado de sí se vio relacionado con una constante actividad literaria. El sí mismo es algo de lo cual hay que escribir, tema u objeto (sujeto) de la actividad literaria. Esto no es una convención moderna procedente de la Reforma o del romanticismo: es una de las tradiciones occidentales más antiguas. Ya estaba establecida y profundamente enraizada cuando Agustín empezó sus Confesiones.

La nueva preocupación de sí implicaba una nueva experiencia del yo.

La nueva forma de experiencia del yo ha de localizarse en los siglos I y II, cuando la introspección se vuelve cada vez más detallada. Se desarrolla entonces una relación entre la escritura y la vigilancia. Así, se prestaba atención a todos los matices de la vida, al estado de ánimo, a la lectura y la experiencia de sí se intensificaba y ampliaba en virtud del acto de escribir. Un nuevo ámbito de experiencia, hasta entonces ausente, se abría.

Se puede comparar a Cicerón con el último Séneca o con Marco Aurelio. Vemos, por ejemplo, la preocupación meticulosa de Séneca y de Marco Aurelio por los detalles de la vida cotidiana, por los movimientos del espíritu, por el análisis del sí mismo. Todo el período imperial está

presente en la carta de Marco Aurelio, del 144-145 a. C., a Fronto:

Saludos, mi más dulce maestro: Estamos bien. Me desperté algo tarde debido a un leve resfriado que ahora parece haber disminuido. Desde las cinco de la madrugada hasta las nueve me dediqué, en parte, a leer algo de la Agricultura de Catón, y, en parte, a escribir, gracias al cielo, un poco menos miserablemente que ayer. Luego, tras haber presentado mis respetos a mi padre, alivié mi garganta, no diré que con gargarismos — aunque la palabra gargarismo se encuentra, me parece, en Novius y en otros lugares— sino tragando agua con miel hasta la garganta y volviéndola a escupir. Después de haberme calmado la garganta fui a ver a mi padre y le ayudé en el sacrificio. A continuación fuimos a almorzar. ¿Qué crees que comí? Un poquitín de pan, a pesar de ver a otros devorar habichuelas, cebollas y arenques llenos de huevas. Después trabajamos duramente recogiendo uvas, sudamos muchísimo, estábamos alegres, y, como dice el poeta, «aún dejamos algunos racimos colgando de lo alto como restos de la vendimia». Después de las seis de la tarde volvimos a casa. Trabajé poco y, además, sin rumbo alguno. Luego tuve una larga conversación con mi madre mientras ella estaba sentada en la cama. Mis palabras fueron: «¿Qué crees que estará haciendo mi Fronto?», y las de ella: «¿Y qué crees que estará haciendo mi Gracia?», y de nuevo las mías: «¿Y qué crees que nuestro gorrioncillo, la diminuta Gracia, estará haciendo?» Mientras charlábamos de esta manera y nos peleábamos para saber cuál de nosotros dos os quería más al uno o al otro de vosotros dos, sonó el gong, una indicación de que mi padre había ido a bañarse. Así, cenamos tras habernos bañado en el lagar. No quiero decir que nos bañáramos en el lagar, sino que una vez que nos hubimos bañado, cenamos allí y disfrutamos escuchando bromear a los patanes. Al volver, y antes de darme la vuelta para empezar a roncar, cumplo mi tarea y le doy a mi maestro más querido un relato de lo que he hecho durante el día, y aunque pudiera echarlo más de menos, no podría sufrir más

Los estoicos desarrollaron tres reducciones eidéticas sobre la futura desgracia. Primero, no es cuestión de imaginar el futuro tal y como es posible que suceda, sino de imaginar que puede suceder lo peor, aunque existan pocas posibilidades de que suceda de esta manera, lo peor como cierto, como actualización de lo que podría pasar y no como cálculo de probabilidades. Segundo, no se pueden imaginar las cosas pensando que puedan, posiblemente, tener lugar en un futuro distante, sino que hay que pensarlas como siendo ya actuales, e inscritas en el proceso de lo que está teniendo lugar. Por ejemplo, no es cuestión de imaginar que se pueda estar exiliado, sino más bien que uno ha sido ya exiliado, sometido a tortura y que está muriéndose. Tercero, se hace esto no para experimentar sufrimientos inexplicables, sino para convencerse a uno mismo de que no son verdaderas desgracias. La reducción de todo lo que es posible, de toda la duración y de todas las desgracias no revela algo malo, sino algo que debemos aceptar. Consiste en pensar, a la vez, el acontecimiento futuro y presente. Los epicúreos eran hostiles a ello porque pensaban que era inútil. Pensaban que era preferible recoger y memorizar los placeres pasados para extraer placer de los acontecimientos presentes.

En el polo opuesto se encuentra la gymnasia («el entrenarse a sí mismo»). Mientras que la meditatio es una experiencia imaginaria que ejercita el pensamiento, gymnasia es entrenamiento en una situación real, aunque haya sido inducida artificialmente. Existe una larga tradición detrás de esto: abstinencia sexual, privación física y otros rituales de purificación.

Estas prácticas de abstinencia tienen otras significaciones además de la purificación o de la observación de la fuerza demoníaca, como sucede en el pitagorismo y con Sócrates. En la cultura de los estoicos, su función consiste en realizar un examen de la independencia del individuo respecto al mundo externo. Por ejemplo, en el De Genio Socratis, de Plutarco, uno se entrega a actividades deportivas muy duras. O bien se prueba a sí mismo colocándose ante fuentes tentadoras y renunciando a estos platos

preparado»). Es un conjunto de prácticas mediante las cuales uno puede adquirir, asimilar y transformar la verdad en un principio permanente de acción. Aletheia se convierte en ethos. Es un proceso hacia un grado mayor de subjetividad.

¿Cuáles son las principales características de la askesis? Incluyen ejercicios en los cuales el sujeto se pone a sí mismo en una situación en la que puede verificar si es capaz de afrontar acontecimientos y utilizar los discursos de los que dispone. Es una cuestión de poner a prueba la preparación. ¿Se encuentra esta verdad lo suficientemente asimilada como para volverse ética, de modo tal que podamos comportarnos como debemos cuando se presenta el propio acontecimiento?

Los griegos caracterizaron los dos polos de estos ejercicios con los términos de melete y gymnasia. Melete significa «meditación», de acuerdo con la traducción latina meditatio. Tiene la misma raíz que epimelēsthai. Es un término bastante vago, un término técnico que proviene de la retórica. Melete es el trabajo que uno ha realizado con el fin de preparar un discurso o una improvisación pensando en términos y en argumentos que sean útiles. Se tenía que anticipar en el pensamiento, a través del diálogo, cuál iba a ser la situación real. La meditación filosófica es este tipo de meditación: está compuesta de respuestas memorizadas y de la reactivación de estas respuestas, al colocarse uno mismo en la situación donde se puede imaginar cómo se reaccionaría. Uno juzga el razonamiento que utilizaría en un ejercicio imaginario («Supongamos que...») para examinar un acto o un acontecimiento (por ejemplo, «Cómo reaccionaría yo»). Imaginar la articulación de posibles acontecimientos para examinar cómo reaccionaría uno: esto es la meditación.

El más famoso ejercicio de meditación es la praemeditatio malorum practicada por los estoicos. Se trata de una experiencia ética e imaginaria. Aparentemente es una visión más bien negra y pesimista del futuro. Es comparable a lo que Husserl dice a propósito de la reducción eidética.

por desperdiciar sus enseñanzas. Adiós, mi Fronto, donde quiera que estés, mi dulce vida, mi amor, mi alegría. ¿Cómo está la cosa entre tú y yo? Te quiero y tú estás lejos.

Esta carta describe la vida cotidiana. Todos los detalles del cuidado de sí están aquí, todas las cosas sin importancia que ha hecho. Cicerón sólo cuenta las cosas importantes, pero en la carta de Aurelio estos detalles son importantes porque se refieren al tú: lo que tú has pensado, lo que tú has sentido.

La relación entre el alma y el cuerpo también es interesante. Para los estoicos, el cuerpo no era tan importante, pero Marco Aurelio habla de sí mismo, de su salud, de lo que ha comido, de su garganta dolorida. Esto es muy característico de la ambigüedad hacia el cuerpo en el cultivo del sí. Teóricamente, la cultura está orientada hacia el alma, pero todas las preocupaciones por el cuerpo adquieren una importancia inmensa. En Plinio y Séneca hay una gran hipocondría. Se retiran a una casa en el campo. Desempeñan actividades intelectuales, pero también actividades rurales. Comen y participan del quehacer de los campesinos. La importancia del retiro rural en esta carta se debe a que la naturaleza ayuda a ponerse en contacto consigo mismo.

También se da una relación amorosa entre Aurelio y Fronto, una relación entre un hombre de veinticuatro años y otro de cuarenta. El Ars erotica es el tema de la discusión. El amor homo-sexual era importante en este período y condujo al monacato cristiano. Por fin, en las últimas líneas, hay una alusión al examen de conciencia del final del día. Aurelio se va a la cama y mira, en su cuaderno, lo que tenía intención de hacer y de qué modo coincide con lo que ha hecho. La carta es la transcripción de ese estado de conciencia. Enfatiza lo que se ha hecho y no lo que se ha pensado. Esta es la diferencia entre las costumbres durante los períodos helenísticos e imperiales y las del monacato tardío. Pero prefigura la confesión cristiana. Esta clase de epístolas no tiene nada que ver con la

filosofía de la época. El examen de conciencia comienza con este escribir cartas. El hecho de escribir un diario vendrá más adelante. Proviene de la era cristiana y se centra en la noción de lucha del alma.

III

En mi discusión sobre el Alcibía desde Platón he aislado tres temas principales: el primero es la relación entre la preocupación de sí y la preocupación por la vida política; el segundo es la relación entre el preocuparse de sí y la educación defectuosa; y el tercero es la relación entre el preocuparse de sí mismo y el conocerse a sí mismo. Mientras que vimos, en el Alcibíades, la estrecha relación entre «Preocúpate de ti mismo» y «Conócete a ti mismo», ocurrió que el preocúpate de ti mismo acabaría absorbido en el conócete a ti mismo.

Encontramos estos tres temas en Platón, también en el período helenístico, y, cuatro o cinco siglos más tarde en Séneca, Plutarco, Epicteto y sus allegados. Si los problemas siguen siendo los mismos, las soluciones y los temas son bastante diferentes, y, en algunos casos, opuestos al sentido platónico.

Primero, el hecho de estar preocupado de sí en los períodos helenísticos y romanos no es, exclusivamente, una preparación para la vida política. La preocupación de sí se ha convertido en un principio universal. Uno debe abandonar la política para ocuparse mejor de sí mismo.

Segundo, la preocupación de sí no es sólo obligatoria para la gente joven interesada por su educación, es una manera de vivir para todos y para toda la vida.

Tercero, a pesar de que el conocimiento de sí desempeñe un papel importante en la preocupación de sí, implica también otras relaciones.

IV

He hablado de tres técnicas estoicas del yo: cartas a los amigos y revelación del yo, examen de sí y de conciencia, incluyendo un recuento de lo que se ha hecho, de lo que tendría que haber sido hecho, y de la comparación entre los dos. Ahora quiero considerar la tercera técnica estoica, askesis, no una revelación del secreto del yo sino un recordar.

Para Platón, uno debe descubrir la verdad dentro de sí. Para los estoicos, la verdad no está en uno mismo sino en los logoi, la enseñanza de los maestros. Uno memoriza lo que ha escuchado, convirtiendo las afirmaciones que ha escuchado en reglas de conducta. La subjetivación de la verdad es la meta de estas técnicas. Durante el período imperial, era posible asimilar principios éticos sin tener un marco teórico como el de la ciencia, como, por ejemplo, sucede en De Rerum Natura, de Lucrecio. Cuestiones estructurales subyacen en la práctica del examen de uno mismo cada noche. Quiero insistir en el hecho de que en el estoicismo no se trata de descifrar el yo, ni de los medios de revelar un secreto que sea importante; se trata de la memoria de lo que uno ha hecho y de lo que debería haber hecho.

En el cristianismo, el ascetismo siempre se refiere a cierta renuncia a sí mismo y a la realidad, porque la mayoría de las veces el yo de cada uno es parte de la realidad a la que ha renunciado para acceder a otro nivel de realidad. Este deseo de alcanzar la renuncia al propio yo distingue el cristianismo del ascetismo.

En la tradición filosófica dominada por el estoicismo, askesis no significa renuncia, sino consideración progresiva, del yo, o dominio sobre sí mismo, obtenido no a través de la renuncia a la realidad sino a través de la adquisición y de la asimilación de la verdad. Tiene su meta final no en la preparación para otra realidad sino en el acceso a la realidad de este mundo. La palabra griega que lo define es paraskeuazo («estar

sí mismo, y no un juez de su pasado. Se preocupa de que todo haya sido hecho correctamente siguiendo la regla pero no la ley. Lo que se reprocha a sí mismo no son faltas reales sino su falta de éxito. Quiere ajustar lo que quería hacer con lo que ha hecho, y reactivar las reglas de conducta, no excavar en su culpa. En la confesión cristiana se obliga al penitente a memorizar leyes, pero se hace con el fin de descubrir sus pecados.

Para Séneca no se trata de descubrir la verdad en el sujeto, sino de recordar la verdad, de recobrar una verdad que ha sido olvidada. En segundo lugar, el sujeto no se olvida a sí mismo, ni a su naturaleza, origen o su afinidad sobrenatural, sino las reglas de conducta, lo que tenía que haber hecho. Tercero, el recuerdo de los errores cometidos durante el día permite medir la diferencia entre lo que se ha hecho y lo que tendría que haberse hecho. Cuarto, el sujeto no es el punto de partida en el proceso del desciframiento, sino el punto donde las reglas de conducta se reagrupan en la memoria. El sujeto constituye la intersección entre los actos que han de ser regulados y las reglas sobre lo que ha de hacerse. Esto es bastante distinto de la concepción platónica y de la concepción cristiana de la conciencia.

Los estoicos espiritualizaron la noción de anachoresis, la retirada de un ejército, el esconder a un esclavo que escapa de su amo, o el retiro en el campo lejos de las ciudades. El retiro en el campo se convierte en un retiro espiritual en sí mismo. Es una actitud general y también un acto preciso de cada día, se retira uno dentro de sí para descubrir —pero no para descubrir faltas y sentimientos profundos, sólo para recordar reglas de acción— las principales leyes de la conducta. Es una fórmula mnemotécnica.

Quisiera discutir brevemente los dos primeros puntos: la universalidad del cuidado de sí, independientemente de la vida política, y el cuidado de sí a lo largo de toda la vida.

1. Se sustituyó un modelo médico al modelo pedagógico de Platón. El cuidado del sí no es otro tipo de pedagogía, se ha convertido en un cuidado médico permanente. El cuidado médico permanente es uno de los rasgos centrales del cuidado de sí. Uno debe convertirse en el médico de sí mismo.

2. Puesto que debemos prestar atención a nosotros mismos a lo largo de toda la vida, el objetivo ya no es el prepararse para la vida adulta, o para otra vida, sino el prepararse para cierta realización completa de la vida. Esta realización es completa justamente en el momento anterior a la muerte. Esta noción, de una proximidad feliz a la muerte —de la senectud como realización —, representa una inversión de los valores tradicionales griegos de la juventud.

3. Por fin tenemos las distintas costumbres a las que el cultivo de sí ha dado lugar, y su relación con el conocimiento de sí.

En Alcibíades I, el alma mantenía una relación especular con ella misma, relación que remite al concepto de memoria y justifica el diálogo como método para descubrir la verdad en el alma. Pero desde el tiempo de Platón hasta la edad helenística, la relación entre el cuidado y el conocimiento de uno mismo ha cambiado. Podemos advertir dos perspectivas.

En los movimientos filosóficos del estoicismo durante el período imperial existe una concepción diferente de la verdad y de la memoria, y también otro método para examinarse a sí mismo. Asistimos, en primer lugar, a la desaparición del diálogo y a la importancia creciente de una nueva relación pedagógica —un nuevo juego pedagógico— donde el maestro/profesor habla y no plantea preguntas al discípulo, y el discípulo no contesta, sino que debe escuchar y permanecer silencioso. La cultura del silencio se vuelve cada vez más importante. En la cultura pitagórica,

los discípulos mantenían el silencio durante cinco años como regla pedagógica. No planteaban preguntas, ni hablaban durante la lección, sino que desarrollaban el arte de la escucha. Esta es la condición positiva para adquirir la verdad. La tradición comienza durante el período imperial, donde vemos el comienzo de la cultura del silencio y del arte de la escucha más que el cultivo del diálogo, como en Platón.

Para aprender el arte de la escucha, debemos leer el tratado de Plutarco sobre el arte de escuchar las clases (Peri tou akouein). Al principio de este tratado Plutarco dice que, ateniéndonos a una disciplina, debemos aprender a escuchar el logos a lo largo de la vida adulta. El arte de la escucha es crucial para decidir lo que es verdadero y lo que es falso en el discurso de los retóricos. El escuchar está relacionado con el hecho de no estar bajo el control de los maestros, de tener que escuchar el logos. Se permanece silencioso durante la lectura. Luego se piensa en ello. Este es el arte de la escucha de la voz del maestro y de la voz de la razón en uno mismo.

Este consejo puede parecer banal pero me parece que es importante. En su tratado Sobre la vida contemplativa, Filón de Alejandría describe los banquetes del silencio, y no los banquetes disolutos con vino, jóvenes, diversiones y diálogos. En su lugar hay un profesor que monologa sobre la interpretación de la Biblia proponiendo indicaciones muy precisas de cómo la gente debe escuchar (De Vita Cont.77). Por ejemplo, siempre deben adoptar la misma postura cuando escuchan. La morfología de esta noción será un tema interesante en el monacato y en la pedagogía posterior.

En Platón, los temas de la contemplación del yo y del cuidado del yo se hallan relacionados dialécticamente a lo largo del diálogo. Ahora, en el período imperial, tenemos temas, por una parte, sobre la obligación de escuchar la verdad y, por otra, sobre la mirada y la escucha al propio yo, para encontrar la verdad que en él se encierra. La diferencia entre un período y el otro es uno de los grandes signos de la desaparición de la

estructura dialéctica.

¿Qué era un examen de conciencia en esta cultura, y cómo se mira uno a sí mismo? Para los pitagóricos, el examen de conciencia tenía que ver con la purificación. En la medida en que el sueño estaba relacionado con la muerte como un tipo de encuentro con los dioses, uno debía purificarse a sí mismo antes de irse a dormir. El recuerdo de los muertos era un ejercicio para la memoria. Pero en los primeros períodos imperiales y helenísticos, esta práctica adquiere nuevos valores y significación. Existen varios textos relevantes: el De Ira y el De Tranquilitate, de Séneca, así como el comienzo del libro IV de las Meditaciones, de Aurelio.

El De Ira, de Séneca (libro III), contiene algunas huellas de la antigua tradición. Describe un examen de conciencia. Lo mismo se recomendaba entre los epicúreos, y la práctica estaba enraizada en la tradición pitagórica. El objetivo era la purificación de la conciencia usando un recurso mnemotécnico. Realiza acciones buenas, lleva a cabo un buen examen de ti mismo, y dormirás bien y tendrás buenos sueños, que indican contacto con los dioses. Séneca parece usar un lenguaje jurídico, y parece que el yo es a la vez juez y acusado.

Séneca es el juez y persigue al yo de tal forma que el examen es una especie de juicio. Pero si uno lo examina más de cerca, se trata de algo bastante distinto a un juicio. Séneca utiliza términos que no están relacionados con las prácticas jurídicas, sino administrativas, como cuando un inspector controla los libros o cuando un arquitecto inspecciona un edificio. El examen de sí significa la adquisición de un bien. Las faltas son simples buenas intenciones que se han quedado sin realizar. La regla es un método para hacer algo correctamente, sin juzgar lo que ha ocurrido en un pasado. Más tarde, el cristianismo se ocuparía de las malas intenciones.

Este punto de vista administrativo sobre la propia vida es mucho más importante que el modelo jurídico. Séneca no es un juez que debe castigar, sino un administrador de bienes. Es un permanente administrador de